

10周年を迎えた『秋祭り』！皆様の笑顔と共に大盛況でした！



★ 秋祭りベストショット ★

11月 リハビリからの一言



今回のテーマ：

「ロコモティブシンドロームについて」
骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、寝たきりになってしまうことをいいます。運動と食事でのロコモ予防をしましょう！
①バランス能力をつける「片脚立ち」
②下肢筋力をつける「スクワット」
③栄養編：「5大栄養素」を1日3回のうちに摂取するようにしましょう。

詳しくはリハビリまで
理学療法士：中山 奈津子

職員紹介



しらいし れいこ
白石 礼子
介護職員

10月よりはなぞのケアセンター通所で働かせて頂いております。明るい笑顔、気持ちの良い挨拶を念頭に、皆様の気持ちに寄り添える対応を目指し頑張っております。

<おまけの一言>

ご利用者様、ご家族様の笑顔が私の元気の源です。どうぞ宜しくお願いします。

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3 人気!	
				「焼き魚 大会」 11月20日(火)・21日(水) 2日間 開催! 今年も美味しく頂きましょう!		映写会 おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!	
4	5	6	7	8	9	10 人気!	
お休み		下肢筋力増強 ウィーク! 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!					映写会
11	12	13	14	15	16	17 人気!	
お休み		体幹トレーニング ウィーク! 体のバランス・きれいな姿勢 腰回りの筋肉を鍛えて腰痛・肩こりを改善しましょう!					映写会
18	19	20 注目	21 注目	22	23	24 人気!	
お休み		ポルトレーニング 判断力・反応神経を養い 注意力を高めます	焼き魚 大会 2日連続開催!	焼き魚 大会	ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!	映写会	
25	26	27 注目!	28	29	30		
お休み		新聞 ゲーム	足湯ツアー	11月 生まれの方のお誕生日会	脳レクリエーション ウィーク		

はなぞのケアセンター「**玉名足湯ツアー**」のお知らせ
11月27日(火)と12月1日(土) 2日間で開催!
 今年も体調を整えて、足湯ツアーにいきましょう!
 みなさんのご参加お待ちしております!



はなぞのケアセンター
 熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399
 FAX 096-359-3330